हिन्दुस्तान

अनोखी

शनिवार, 09 अक्तूबर, 2021

नए दौर की महिलाओं के लिए जानकारी और मनोरंजन का गुलदस्ता

बरसती रहेगी मां की कृपा

विशेषांक

हिन्दुस्तान के साथ नि:शुल्क

VISIT…

only books magazine

दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...

याददाश्त पर भी असर डालता यह शोषण

शोषण किसी भी तरह का क्यों ना हो उसका असर गहरा होता है। एक नए अध्ययन के मुताबिक शारीरिक शोषण का शिकार हो चुकी महिलाओं को मस्तिष्क और याददाश्त से जुड़ी परेशानियां होने का खतरा ज्यादा होता है। यूएस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन नाम की संस्था के द्वारा जारी किए गए इस अध्ययन की रिपोर्ट के मुताबिक शारीरिक शोषण का शिकार हुई महिलाओं के मस्तिष्क में रक्तसंचार बाधित हो जाता है, जिस कारण उन्हें डिमेंशिया से लेकर स्ट्रोक तक होने का खतरा बढ़ जाता है। अमूमन शारीरिक शोषण से जुड़े इस पक्ष की ओर किसी का ध्यान ही नहीं जाता है। यूएन की एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में अब तक 736 मिलियन महिलाएं शारीरिक शोषण का शिकार हो चुकी हैं।

दूध-दही दिल को बनाएंगे मजबूत

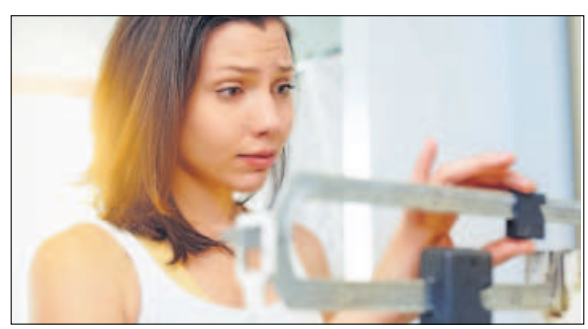
आप दूध, दही और पनीर जैसे डेयरी प्रोडक्ट काफी पसंद करती हैं तो आपके लिए अच्छी खबर है। हाल ही में हुए एक शोध के मुताबिक अगर आपके शरीर में डेयरी प्रोडक्ट्स में पाई जाने वाली वसा ज्यादा मात्रा में है तो वो आपके दिल को नुकसान पहुंचाने की जगह उसे कई तरह की बीमारियों से बचाएगी। जॉर्ज इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ, जॉन्स हॉपकिन्स ब्लूमर्ग स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ और उपासला यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए अध्ययन में यह बात सामने आई है। स्वीडन के चार हजार वयस्कों पर किए गए शोध और अन्य देशों में किए गए 17 अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है।

वजन के कारण भी टूटते हैं बाल

बालों का टूटना दुनिया भर के लोगों के लिए एक आम समस्या है। बदलता मौसम, उमस से लेकर खानपान तक को इस परेशानी के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता रहा है। अब एक नया अध्ययन बढ़ते वजन को भी बालों की सेहत से जोड़ रहा है। टोक्यो मेडिकल एंड डेंटल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के द्वारा किए गए अध्ययन के मुताबिक मोटापे के कारण बालों के फॉलिकल स्टेम सेल की कार्यक्षमता में कमी आने लगती है। जिसका नतीजा यह होता है कि नए बालों का निर्माण रुकने लगता है और बाल तेजी से टूटने लगते हैं। इस अध्ययन की रिपोर्ट नेचर नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

आपका क्या लक्ष्य है?

मोटापा अपने आप में सिर्फ एक परेशानी नहीं है, बल्कि वह कई परेशानियों का जन्मदाता भी है। दिल की बीमारियां, डायबिटीज, कैंसर और यहां तक कि जोड़ों की परेशानियों के तार भी कहीं ना कहीं मोटापे से जुड़े हुए हैं। जैसे मोटापा कई बीमारियों की जड़ है, वैसे ही मोटापा कम करने के लिए यो-यो डाइटिंग करने से भी मांसपेशियों का कमजोर हो जाना, फैटी लिवर से जुड़ी बीमारियां और डायबिटीज आदि होने का डर रहता है। अब आपका सवाल यह होगा कि ऐसे में क्या किया जाए? ऐसे में आपका लक्ष्य अपने वजन को बहुत ज्यादा कम करने की जगह संतुलित करना होना चाहिए। और वजन कम करने के लिए डाइटिंग की जगह नियमित व्यायाम और संतुलित आहार जैसे प्राकृतिक तरीके के इस्तेमाल पर जोड़ देना चाहिए। यह अध्ययन हाल ही में एरिजाना स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के द्वारा किया गया है।



only books magazine

मां की महिमा अपरमपार

मां अंबे की शक्ति पर कोई प्रश्न चिन्ह नहीं लगा सकता। उनकी महिमा पूरे जग में अपरंपार है। नवरात्र शुरू हो चुके हैं। इस दौरान कैसे करें मां को प्रसन्न ताकि आपके पूरे परिवार पर बरकरार रहे उनकी असीम कृपा, बता रही हैं ज्योतिषाचार्य सरिता गुप्ता

सनातन काल से नवरात्र का पर्व मनाया जाता आ रहा है। इसे दुर्गा पूजा के नाम से भी जाना जाता है। वर्ष में चार नवरात्र कहे गए हैं: पहला चैत्र, दूसरा आषाढ़, तीसरा अश्विन और चौथा शारदीय। चारों नवरात्र शुक्ल पक्ष प्रतिपदा (पहली) तिथि से प्रारंभ होकर नवमी तिथि पर्यन्त मनाया जाता है। चारों नवरात्र में शारदीय नवरात्र का विशेष महत्व है, जिसे पूरे भारतवर्ष में लोग अपनी-अपनी परंपरा के अनुसार हर्षोल्लास के साथ मनाते हैं। इस साल नवरात्र 7 अक्तूबर, 2021 से आरंभ हो चुका है और 14 अक्तूबर तक मनाया जाएगा। इस दौरान मां दुर्गा के अलग-अलग स्वरूपों की पूजा की जाएगी और 15 अक्तूबर को धूमधाम के साथ विजयदशमी यानी दशहरा मनाया जाएगा। नवरात्र के दौरान मानव जाति चतुर्मास में होने वाली आपदा-विपदा से त्रस्त हो कर विपत्तियों से बचाने के लिए मां जगदम्बा से आग्रह करते हैं।

त्रैगुण संपन्न हैं मां

मां जगदम्बा (दुर्गा) त्रैगुण संपन्न हैं और इनके तीन प्रकृति की पूजा की जाती है - महाकाली तमो गुण, महालक्ष्मी रजो गुण और महासरस्वती सतोगुण संपन्न हैं। जो शक्ति इन तीनों गुणों को एक साथ धारण करती हैं, उन्हें ही देव, दानव, नाग, यक्ष, गन्धर्व, किन्नर और मानव आदि पूरे श्रद्धा भाव से पूजते हैं और याचना करते हैं कि विपत्ति रूपी राक्षस से हमारी रक्षा करें।

त्रैगुण संपन्न मां दुर्गा के नौ रूपों का वर्णन शास्त्रों में बताया गया है। सभी रूपों की अलग-अलग महिमा बताई गायी है। दुर्गा सप्तशती के कवच पाठ में लिखा है:

प्रथमं शैलपुत्री च द्वितीयं ब्रह्मचारिणी।
तृतीयं चन्द्रघन्टेति कुष्माडेति चतुर्थकम।।
पंचमं स्कन्दमातेति षष्ठं कात्यायनीति च।
सप्तमं कालरात्रीति महागौरीति चाष्टमम।।

महिषासुर के वध के लिए मां का प्राकट्य

मां जगदम्बा को अजन्मा कहा गया है, फिर भी इनका प्राकट्य अनेक प्रकार से होता है। महिषासुर के बध हेतु मां कैसे प्रकट हुईं, आइए जानें:

महिषासुर देवताओं को पराजित कर स्वयं ही इन्द्र बन बैठा। तब पराजित देवता ब्रह्मा के शरणागत होकर उस स्थान पर गये, जहां भगवान शंकर और विष्णु विराजमान थे। देवताओं ने उन्हें अपनी व्यथा सुनायी और कहा कि सभी देवताओं के अधिकार छीनकर स्वयं महिषासुर सबका अधिष्ठाता बन गया है। कृपया आप दोनों उसके बध का कोई उपाय सोचें। देवताओं की बात सुनकर विष्णु को क्रोध हुआ और चक्रपाणी के मुख से महान तेज प्रकट हुआ। इसी प्रकार ब्रह्मा, शंकर एवं इन्द्रादि देवताओं के शरीर से भी बड़ा भारी तेज उत्पन्न हुआ और वह सब तेज मिलकर एक हो गया और एक नारी शक्ति के रूप में परिणत हो गया, जिसका प्रकाश तीनों लोकों में फैल गया। भिन्न-भिन्न देवताओं के तेज से देवी मां के शरीर के विभिन्न अंगों का निर्माण हुआ। इसके बाद सभी देवों ने अपने-अपने प्रमुख अस्त्र-शस्त्र एवं वस्त्राभूषण उन्हें अर्पित किये। मां जगदम्बा ने अपनी उत्पत्ति के कारण को अंजाम तक पहुंचाया और राक्षसों का बध कर दिया। इससे देवतागण खुश होकर बार-बार माता की स्तुति करने लगे। देवताओं को विपत्तियों से निकालने वाली माता जगत-जननी समूचे संसार में पूज्य हैं और इनकी आराधना मात्र से विपत्ति रूपी राक्षस का नाश होता है।

only books magazine

इन बातों का है खास महत्व

- माता की आराधना सब अपनी परंपराओं के अनुकूल करते हैं। इस दौरान नौ दिन का व्रत, चण्डीपाठ एवं कुमारी पूजन का विशेष महत्व है ।
- अष्टमी तिथि का विशेष महत्व है।
- अष्टमी तिथि को हवन-कीर्तन का भी विधान है। साथ ही इस दिन कन्या को भोजन कराया जाता है एवं वस्त्राभूषण दिए जाते हैं।
- अष्टमी की रात्रि तंत्र साधकों के लिए महत्वपूर्ण है। तंत्र साधक भी इस दिन अपनी साधना पूर्ण करते हैं तथा अपने मंत्र को सिद्ध करते हैं। अगर आप भी किसी मंत्र का जाप पहले से करती आ रही हैं तो आज उन मंत्रों का दशांश हवन करना चाहिए। विशेष हवन के लिए आप लाल चन्दन, अष्टगन्ध, खीर, मधु, अनार के दाने हवन सामग्री में मिश्रित कर हवन कर सकती हैं ।
- कामना सहित विशेष कुमारी पूजन का विधान शास्त्रों में बताया गया है। शास्त्रों में दो वर्ष से दस वर्ष तक की कन्याओं के पूजन करने तथा सभी वर्णों की कन्याओं के पूजन का विधान बताया गया है।

नवमं सिद्धिदात्री च नवदुर्गाः प्रकीर्तिताः ।
उक्तान्येतानि नामानि ब्रह्मनैव महात्मा ।।

नौ स्वरूप में पहला शैलपुत्री, दूसरा ब्रह्मचारिणी, तीसरा चन्द्रघन्टा,चौथा कूष्माण्डा, पांचवां स्कन्दमाता, छठा कात्यायनी, सातवां कालरात्रि,आठवां महागौरी और नौवां सिद्धिदात्री हैं। ये सभी नाम सर्वज्ञ महात्मा वेदभगवान के द्वारा ही प्रतिपादित हैं ।

वेदभगवान कहते हैं कि जो मनुष्य अग्नि में जल रहा हो, रणभूमि में शत्रुओं से घिर गया हो, विषम संकट में फंस गया हो तथा इस प्रकार के अनेक भय से आतुर होकर जो भगवती दुर्गा की शरण में जाता हो,उनका कभी कोई अमंगल नहीं होता है और शोक, दुख और भय की प्राप्ति नहीं होती ।

मां की महिमा को बता पाना असंभव है। एक जन्म क्या, कई युग भी इनकी महिमा का वर्णन करने के लिए कम हैं। माता को योगमाया भी कहते हैं। हम सभी चराचर जगत पर निवास करने वाले ही नहीं, देवी-देवता भी इन्हीं योगमाया के भावबन्धन में बंधे हुए हैं। हम सभी माता की पूजा अर्चना करते हैं ताकि इनकी कृपा प्राप्त हो और हम माया के जाल से बाहर निकल कर प्रसन्न रह सकें । माता को अजन्मा कहा जाता है, हमारे शास्त्रों में इनका प्रादुर्भाव हुआ ऐसा लिखा गया है अर्थात पाप और पापियों का अन्त करने के लिए इनका प्रादुर्भाव होता है और जगत का कल्याण कर ये अन्तर्ध्यान हो जाती हैं। उसके बाद हम सभी इनकी महिमा को गाते रहते हैं और इनकी अर्चना करते रहते हैं ताकि वे हमारे सभी पापों को हर लें। हमारे सभी कष्टों को दूर करें और हम सभी अपने बन्धु-बान्धवों के साथ सुखी व प्रसन्न रह सकें ।

महामाया हैं ये

मां जगदम्बा को महामाया के भी नाम से जानते हैं। शास्त्रों में वर्णन है कि भगवान विष्णु की योगनिन्द्रारूपा जो भगवती महामाया हैं, उन्हीं से यह जगत मोहित हो रहा है । वे महामायादेवी ज्ञानियों के भी चित्त को बलपूर्वक खींचकर मोह में डाल देती हैं । वे ही इस संपूर्ण चराचर जगत की सृष्टि करती हैं। वही प्रसन्न होने पर मनुष्यों को मुक्ति के लिए वरदान देती हैं । महामाया देवी ही सनातनी देवी हैं तथा संपूर्ण ईश्वरों की भी अधीश्वरी हैं । ब्रह्माण्ड को धारण करने वाली माता को ही सृष्टिरूपा, स्थितिरूपा और संहाररूप धारण करने वाली कहा गया है । इन्हें नौरूप को धारण करने वाली और दसविद्याओं की ज्ञाता भी कहा गया है ।

प्राण-प्रतिष्ठा से विसर्जन तक

देश के कई क्षेत्रों में मां की प्रतिमा या कलश को प्रथमा तिथि को ही प्राण-प्रतिष्ठा दी जाती है। लेकिन कई क्षेत्रों में षष्ठी तिथि की रात्रि में प्राण-प्रतिष्ठा दी जाती है और आम लोगों के दर्शन व पूजन की इजाजत होती है। इसके पूर्व वैदिक ब्राह्मण ही उनकी पूजा-अर्चना करते हैं। कई जगहों पर प्रथमा तिथि से तथा कई जगहों पर सप्तमी तिथि से बलिदान की प्रथा है। हर क्षेत्र के लोग अपनी परंपराओं के अनुसार माता को प्रसन्न करते हैं । देश के उत्तर-पूर्व क्षेत्र में माता के मंदिर में माता की मिट्टी की प्रतिमा बनाई जाती है, जो दशमी तिथि को विसर्जित कर दी जाती है। इस अवसर पर कई सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होता है। लोग श्रद्धा पूर्वक माता की आराधना करते हैं और सप्तमी, अष्टमी व नवमी तिथि को उत्सव के रूप में मनाते हैं और दशमी तिथि को भावभीनी विदाई देते हैं। इसके बाद मंदिर में जिस शिला या स्थान पर उनकी प्रतिमा स्थापित की जाती है, उस शिला को ही वर्ष भर पूजते रहते हैं। देश के हर प्रांत में अलग-अलग तरीके से नवरात्र या दुर्गा पूजा मनाया जाता है। पर, एक बात सब जगह आम है कि पूरे हर्षोउल्लास के साथ हर साल मां का स्वागत किया जाता है और दस दिनों तक उनकी पूजा-अर्चना की जाती है। कहा जाता है कि मां अपने भक्तों की पुकार को जरूर सुनती हैं और प्रसन्न होने पर उनकी सभी मन्नतों को झट से पूरा भी कर देती हैं।

चलिए, तलाशें अपनी ताकत

only books magazine

मां तो शक्तिशाली हैं ही, पर क्या आपने कभी अपने भीतर छुपी ताकत को पहचानने की कोशिश की है? कैसे पहचाने और निखारें अपनी ताकत, बता रही हैं शाश्वती

आप में, मुझ में, हम सभी में मां दुर्गा के उस शक्तिस्वरूपा रूप का अंश है। मुश्किल यह है कि हम अपनी उस असल शक्ति को पहचान ही नहीं पाते हैं या फिर पहचानने की कोशिश नहीं करते हैं। मां दुर्गा की कृपा प्राप्त करने के लिए जरूरी है कि पूजा-पाठ और उपवास के साथ-साथ हम और आप उस संदेश को पहचानें और अपनाएं, जो मां हमें हर साल देती हैं। अपनी शक्ति को पहचानने का संदेश। अपने अधिकारों के लिए खड़े होने और जरूरत पड़ने पर लड़ने का संदेश।

पीछे मुड़कर देखना है जरूरी

हम सभी की जिंदगी में कुछ मौके ऐसे जरूर आते हैं, जब हमें लगता है कि दुनिया में हम से बेहतर कोई और नहीं है। जिंदगी सिर्फ हमारे ही इशारे पर चलती है। तो, अगर आप अपने भीतर छुपी अपनी शक्ति को पहचानना चाहती हैं तो आपको अपनी जिंदगी के उन लम्हों को याद करने की जरूरत है। आपको खुद को यह याद दिलाने की जरूरत है कि आप दुनिया की सबसे मजबूत महिला हैं, भले ही उस खास मौके पर आप बेहद कमजोर और अकेला क्यों न महसूस कर रही हों। मसलन, जब आपने अपने बच्चे को जन्म दिया था या फिर ऑफिस में जब आपको प्रमोशन मिला था। किसी भी ऐसे मौके को याद कीजिए जब आपने अपने लक्ष्य को प्राप्त किया था या फिर आपको आपकी मेहनत का फल मिला था। उस समय आपने जैसा महसूस किया था, अपनी उस बीते हुए पल से आज उस शक्ति को प्राप्त करने की कोशिश करें।

दूसरों से अपनी तुलना करना बंद करें

दूसरों से और दूसरों की जिंदगी से खुद की तुलना करना महिलाओं की आदत होती है। हम खुद को अकसर यह कहते हैं कि हम सिर्फ इसलिए मजबूत नहीं हैं क्योंकि हमारी दोस्त या हमारी पड़ोसी हमसे ज्यादा मजबूत हैं। हम खुद को यह विश्वास दिलाते हैं कि हम परफेक्ट नहीं हैं क्योंकि हम किसी मशहूर पर्सनैलिटी की तरह अपनी जिंदगी को मैनेज नहीं कर पा रहे हैं। पर, हमारे भीतर छुपी शक्ति की खास बात यह है कि इसे सिर्फ हम जानते हैं। दूसरे लोग क्या सोचते हैं, क्या कहते हैं कि जगह सिर्फ यह मायने रखता है कि आप खुद के बारे में क्या सोचती हैं। दूसरों से तुलना करने की जगह आपको अपने बारे में सोचना है और अपनी परिस्थितियों के अनुरूप निर्णय लेना है। कोई आपसे बेहतर है, इसका यह मतलब कतई नहीं है कि आप कमजोर हैं या उससे कमतर हैं। इसका सिर्फ इतना मतलब है कि कुछ चीजों में वह आपसे बेहतर है। पर, यह भी सच्चाई है कि कुछ चीजें ऐसी होंगी, जो सिर्फ आप कर सकती हैं और वह भी सबसे बेहतर।

अच्छी बातों पर दें ध्यान

हम सभी के स्वभाव में कुछ-न-कुछ बातें ऐसी हैं, जिन्हें हम बदलना चाहते हैं। हो सकता है कि आप अपने गुस्से पर नियंत्रण रखना चाहती हों या फिर आपकी सबसे अच्छी दोस्त अपने रिश्तों को और बेहतर तरीके से निभाना सीखना चाहती हो। हम खुद को और बेहतर बनाना चाहते हैं, इसका यह मतलब नहीं है कि हम में कोई अच्छी बात है ही नहीं। अपने व्यक्तित्व की नकारात्मक चीजों पर ज्यादा ध्यान देने की जगह, उसके सकारात्मक पहलुओं को तरजीह दें। आप भीतर से मजबूत महसूस करेंगी और खुद के बारे में आपकी राय बेहतर होगी। क्या आप एक ऐसी महिला हैं, जिनके पास लोग अकसर मदद मांगने के लिए आते हैं? या क्या अकसर ऑफिस में बॉस आपको कोई जिम्मेदारी सिर्फ इसलिए सौंपते हैं क्योंकि उन्हें पता है कि आप अपनी जिम्मेदारी को अच्छी तरह से पूरा करेंगी? जब भी कमजोर महसूस करें तो अपने इन गुणों को याद करें।

विश्वास कीजिए कि आप ताकतवर हैं

मुझसे यह नहीं होगा या फिर मैं यह नहीं कर सकती... जैसे वाक्यों को अपनी जिंदगी में जगह न दें। दूसरों की जगह पहले आपको अपनी क्षमताओं पर विश्वास करना सीखना होगा। तय कर लीजिए कि चुनौती चाहे कितनी भी बड़ी क्यों न हो, आप उसका सामना करेंगी और विजेता के रूप में बाहर निकलेंगी। शक्ति सोचने का नजरिया मात्र है, उसका आपकी शारीरिक शक्ति या फिर योग्यता से कोई संबंध नहीं है। अपने सोचने के तरीके में बदलाव लाइए, आपकी छुपी हुई शक्ति अपने आप बाहर आ जाएगी।

भरोसा न टूटे कभी

किसी धर्म या ईश्वर पर या फिर किसी खास विचारधारा के प्रति आपका जो भरोसा है, उसे कभी टूटने न दें। आपका यह विश्वास या भरोसा ही आपको मुसीबतों से पार पाने और अपनी शक्ति को पहचानने का साहस देगा। जब आप इस बात पर विश्वास करेंगी कि हर चीज किसी खास कारण से होती है तो उस परेशानी से लड़ने की आपकी क्षमता भी बढ़ जाएगी। आपको सिर्फ यह विश्वास करना होगा कि बस कुछ दिनों में मुसीबत वाले ये दिन बीत जाएंगे और उसके बाद वाले दिन सिर्फ सुनहरे होंगे। परेशानी में अपना भरोसा कायम रखना मुश्किल है, पर अगर आप ऐसा करने में सफल हो जाती हैं तो भविष्य में आपको जो परिणाम मिलेगा, वो आपकी अपेक्षाओं से भी काफी बेहतर होगा।

त्योहार में दिखें शानदार

त्योहार के मौसम में आप खुद को ट्रेंडी और अलहदा लुक देने से पीछे तो नहीं होना चाहेंगी? इस साल नवरात्र में कैसे दिखें फैशनेबल, बता रही हैं स्वाति शर्मा

आए नवरात्रे माता के... और नवरात्रि के साथ आ जाते हैं, शुभ कार्यों के दिन यानी जश्न के दिन, हर्षोल्लास के दिन। जश्न की शुरुआत तो माता रानी के आते ही हो जाती है, फिर दिन बढ़ने के साथ ही डांडिया नाइट, दुर्गा पूजा पंडाल और जगरातों का भला किसे इंतजार नहीं होता! इन दिनों भक्ति के साथ फैशन की होड़ भी आगे होती है। मां की भक्ति का रंग फैशन लुक को भी प्रभावित करता है। यानी नवरात्र का फेस्टिव सीजन अन्य किसी मौसम से बिल्कुल अलग होता है। जाहिर है मौसम के हिसाब से आप भी खुद को ढालना पसंद करेंगी। इस फेस्टिव सीजन आप कई तरह से खुद को ट्रेंडी लुक दे सकती हैं।

साड़ी और लहंगे की बनाएं जुगलबंदी

साड़ी और लहंगा दोनों ही पारंपरिक वेशभूषा हैं। इनमें खुद को अलग लुक देने के लिए आप इन दोनों की जुगलबंदी करवा सकती हैं। यानी आपको लहंगे के साथ साड़ी को पहनना होगा, वो भी कुछ इस तरह कि ये देखने में बेहद खूबसूरत लगे। आप अपने सॉलिड रंग के लहंगे के साथ बनारसी साड़ी या भारी काम वाले लहंगे के साथ सॉलिड कलर वाली सिल्क साड़ी का तालमेल बिठा सकती हैं। बड़ी मात्रा में साड़ी की प्लेटें बनाकर इन्हें पीछे की तरफ सेट करें और बची हुई साड़ी की सामान्य प्लेटें बनाकर उन्हें पल्ले की तरह कंधे पर सेट करें।

रफेल आएगा काम

रफेल सदियों से फैशन का हिस्सा रहा है। फैशन डिजाइनर श्रुति संचेती कहती हैं कि रफेल पहनने वाला भीड़ में अलग नजर आता है। आपकी साधारण ड्रेस में एक रफेल दुपट्टा आपको अलहदा लुक दे सकता है। आपको बस ध्यान रखना है कि रफेल दुपट्टा आपकी ड्रेस के रंग का ही हो। रफेल वाली ड्रेस पहनकर आप भारी-भरकम लग सकती हैं, इसलिए अपने शरीर का आकार ध्यान में रखते हुए इसका प्रयोग करें।

ये कुर्ता भी है फेस्टिव

इस फेस्टिव ट्रेंड की बात की जाए तो एसिमेट्रिक कुर्ता आपको सबसे ज्यादा देखने को मिलेगा। बस इस बार त्योहार पर आपको इसे जींस या पैंट की जगह स्कर्ट के साथ पहनना होगा। ये हाई लो कुर्ता आगे से ऊंचा और पीछे से लंबा होता है। कुर्ता छोटा है, तो दुपट्टे की जरूरत नहीं पड़ेगी। कुर्ता लंबा है तो आप अपने लुक को शानदार दुपट्टे से पूरा कर सकती हैं।

जैकेट भी आएगी काम

हो सकता है कि आप अपनी वॉर्डरोब से पूरी तरह संतुष्ट हों, लेकिन कुछ तो ऐसा फिर भी हो जिसके कारण आपका फेस्टिव लुक अधूरा दिख रहा हो? इस अधूरेपन को दूर करने के लिए आपको बस एक ट्रेडिशनल लुक वाली जैकेट की जरूरत पड़ेगी। शीशा, सितारे, गोटापत्ती या जरी की कढ़ाई वाली ये जैकेट आपके किसी भी साधारण आउटफिट को त्योहारों के लिए तैयार कर देंगे।

एक्सेसरीज नहीं हैं पीछे

वो एक्सेसरीज ही हैं, जो आपके लुक को पूरा करती हैं। त्योहारों के मौसम के चलते बाजार में इन दिनों एक्सेसरीज के ढेरों नए विकल्प देखने को मिल रहे हैं। आपको बस इस बात का ध्यान रखना होगा कि अगर आपका आउटफिट ज्यादा काम वाला है, तो हल्की एक्सेसरीज आपके लुक में संतुलन लाएगी। वहीं, अगर आउटफिल हल्का पड़ रहा है तो भारी-भरकम जेवर और बेल्ट से आप अपने अंदाज को निखार सकती हैं। अगर आप अपने कपड़ों की स्टाइल को बदले बिना ही कुछ अलग लुक पाना चाहती हैं तो एक्सेसरीज आपके खूब काम आएंगी। इन दिनों सिल्वर ऑक्सिडाइज्ड जेवरों का चलन लौटता हुआ नजर आ रहा है। इनमें आपको टेंपल ज्वेलरी, बंजारा स्टाइल या कस्टमाइज्ड ज्वेलरी ज्यादा देखने को मिलेगी। आप इन जेवरों और शानदार बेल्ट के साथ अपनी साड़ी या लहंगे को फेस्टिव लुक दे सकती हैं। यकीन मानिए, आपके अंदाज पर सबकी नजरें टिक जाएंगी।

यह उपवास होगा सबसे खास

व्रत करना अच्छी बात है, पर इसके कारण सेहत के साथ खिलवाड़ करना ठीक नहीं है। नवरात्र के दौरान व्रत कर रही हैं तो इस बात का पूरा ध्यान रखें कि इससे आपकी सेहत को फायदा हो, नुकसान नहीं। इस विषय में बता रही हैं चयनिका निगम

आप भी इस साल नवरात्र के नौ दिनों तक लगातार व्रत रखने की तैयारी में हैं? जवाब अगर हां है तो आपको अपने फलाहार का चुनाव सोच-समझकर करना होगा ताकि आपको व्रत का भरपूर फायदा मिले और शरीर को इसके कारण कोई नुकसान नहीं झेलना पड़े। इसकी वजह से आप बीमार न हों और आप सेहत की चिंता किए बिना ही देवी मां को याद कर पाएं। नवरात्र के नौ दिन आपकी सेहत पर भारी न पड़ें, इसलिए व्रत के दौरान अपनी डाइट में निम्न बातों का ध्यान रखें:

व्रत रहना क्यों है जरूरी?

नवरात्र के व्रत रहने से पहले ये भी जान लीजिए कि आखिर व्रत रखना जरूरी क्यों है? या सेहत पर इसका क्या असर होता है? तो जवाब है कि व्रत का शरीर पर सकारात्मक असर होता है। व्रत शरीर से अशुद्धियों को निकाल कर उसे डिटॉक्सिफाई कर देता है। जब शरीर में अशुद्धियां नहीं होती हैं, तो बीमारियां भी शरीर पर हमला नहीं कर पाती हैं। इस दौरान चूंकि सात्विक भोजन ही किया जाता है, इसलिए तेल-मसाले से होने वाले नुकसानों का असर भी आप पर नहीं होता है। तामसिक भोजन से ये दूरी शरीर को अद्भुत फायदे दे जाती है।

व्रत का मतलब भूखा रहना?

नहीं, व्रत का मतलब भूखा रहना बिल्कुल भी नहीं है। बल्कि इसका मतलब कम कैलोरी वाला संतुलित भोजन करना है। इसमें आपको सेहतमंद और संतुलित खाने को ही अपनी थाली में शामिल करना होता है ताकि शरीर सेहतमंद बना रहे। इस दौरान जरूरत भूखे रहने की नहीं, बल्कि ऐसे खाने की होती है, जिसमें सभी विटामिन और मिनरल्स शरीर में पहुंच जाएं और आपके शरीर को व्रत के नुकसान भी न हों। इस दौरान बस जरूरत भर कैलोरी ही शरीर में जाती है, लेकिन आप भूखे नहीं रहते हैं।

हाई फाइबर है जरूरी

नवरात्र के 9 दिनों वाले व्रत रहने के लिए जरूरी है कि आपके खाने में ज्यादा फाइबर वाले खाद्य पदार्थ प्रचुर मात्रा में शामिल हों। फाइबर वाली हर तरह की सब्जी आप व्रत के खाने में शामिल कर सकती हैं। इस तरह से व्रत के नियम टूटे बिना ही आपको पोषण मिल जाएगा। इसके लिए आप सभी तरह की सब्जियों का सेवन कर सकती हैं। अब ऐसे में ये जानना जरूरी है कि आखिर फाइबर जरूरी क्यों है? दरअसल फाइबर के सेवन से पाचन तंत्र बिल्कुल ठीक रहता है। अकसर व्रत रखने वाले तले हुए पकवान ही खाते हैं या फिर भूखे रहते हैं, जिस वजह से उनको कब्ज हो जाता है। फाइबर इसी दिक्कत से छुटकारा दिलाता है।

पराठा-पूरी नहीं, रोटी

व्रत के दौरान सभी लोग गेंहू की जगह कुट्टू या सिंघाड़े के आटे को ही अपनी डाइट में शामिल करते हैं। लेकिन सभी लोग रोटी की जगह पराठे या पूरी ही खाने लगते हैं, वो भी पूरे नौ दिन। लेकिन खाने का ये तरीका गलत है। इस तरह के खानपान से व्रत से मिलने वाले फायदे नुकसान में बदल जाते हैं। इसलिए विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि कुट्टू या सिंघाड़े के आटे की रोटी ही खाई जानी चाहिए। इस तरह से कुट्टू या सिंघाड़े के आटे की पौष्टिकता तो शरीर को मिल जाती है, लेकिन तेल की वसा से आप बची रहती हैं। कुट्टू के आटे में फॉस्फोरस, जिंक, कॉपर, विटामिन बी और मैग्नेशियम अच्छी मात्रा में होता है। ये एक ग्लूटेन फ्री आटा

क्या हो रूटीन

ब्रेकफास्ट : मेवे वाली साबूदाने की खीर (चीनी कम या बिल्कुल नहीं)
लंच : फल
डिनर : कुट्टू की रोटी और लौकी की सब्जी या साबूदाने की खिचड़ी (डिनर के समय फल या दूध न लें।) दिन भर में सब्जी की 3-4 सर्विंग खाई जा सकती है।

पानी से संतुलित रहेगा इलेक्ट्रोलाइट

शरीर में तरल पदार्थ की कमी पूरी करने के लिए जरूरी है कि इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बना रहे। इससे शरीर में जरूरत भर तरल पदार्थ बरकरार रहता है। व्रत के दौरान कई लोग पानी भी कम पीते हैं, जो गलत है। व्रत के दौरान कम से कम 4 लीटर पानी तो पी ही लें। इसके साथ नारियल का पानी और नीबू पानी का सेवन भी किया जा सकता है। इससे शरीर में पानी की कमी नहीं होगी और आप सेहतमंद महसूस करेंगी।

देसी घी खाएं कितना?

व्रत में देसी घी खाना भी आम बात है, लेकिन कई लोग घी का प्रयोग अत्यधिक कर लेते हैं। ये सही नहीं है। एक दिन में 1 से 2 चम्मच घी ही खाएं, इससे ज्यादा नहीं।

मेवे भी खाएं लेकिन...

व्रत में मेवे खाना भी जरूरी है, लेकिन सीमित मात्रा में। जैसे मेवे एक दिन में 10 से 12 ही खाने हैं, इससे ज्यादा नहीं। मूंगफली भी व्रत में खाया जाने वाला काफी लोकप्रिय मेवा है। यह इतना पसंद किया जाता है कि व्रत रहने वाले लोग इसे 100 ग्राम तक खा लेते हैं। लेकिन मूंगफली की इतनी मात्रा आपको एक साथ नहीं खानी है। इसको 20 से 25 ग्राम ही खाया जाना चाहिए। दरअसल इनमें कैलोरी बहुत होती है। इसको ऐसे समझिए कि 100 ग्राम मूंगफली में 50 से 60 ग्राम फैट होता है। अब अगर इतना फैट मूंगफली से ही मिल जाएगा तो बाकी खाना खाने के बाद तो शरीर में और ज्यादा कैलोरी बढ़ती जाएगी। प्रतिदिन खाने से शरीर को मिलने वाली फैट की मात्रा 20 से 30 ग्राम ही होनी चाहिए। जबकि ज्यादा मेवे खाने से दोगुनी कैलोरी आपके शरीर में पहुंचेगी और वो भी सिर्फ एक ही बार के खाने से। इसलिए व्रत के दौरान मेवे तो खाएं, पर बहुत ही संतुलित मात्रा में और नाप-जोखकर खाएं।

है, जो किसी अनाज से नहीं बल्कि एक तरह के बीजों से बनता है। वहीं सिंघाड़े के आटे में सोडियम कम होता है तो कैल्शियम, पोटैशियम, आयरन, जिंक, फाइबर और फॉस्फोरस ज्यादा होते हैं, जो शरीर को फायदा ही देते हैं। ये आटा सिंघाड़े को सुखाकर बनता है। व्रत में जरूरी कैलोरी आपको इसी से मिल जाएगी।

आलू का डोज

व्रत में खाने को लेकर एक गलती और की जाती है वो ये कि इस दौरान आलू का सेवन भरपूर मात्रा में किया जाता है। जबकि सच्चाई यह है कि डायबिटीज से परेशान या मोटे लोगों को आलू बहुत कम या बिल्कुल नहीं खाना चाहिए। आलू की एक सर्विंग में भी बहुत कैलोरी होती है। मान लीजिए आप 100 ग्राम आलू खा रही हैं, तो उससे आपको 100 कैलोरी मिलेगी, जो काफी ज्यादा है। व्रत के दौरान इसे बनाया भी ऐसे जाता है कि आलू शरीर को और भी ज्यादा नुकसान पहुंचाने वाला बन जाता है। व्रत के खाने के लिए आलू को डीप फ्राई किया जाता है या फिर ढेर सारे घी में फ्राई करके ही ये जुबान को भाता है, जो सेहत की नजर से सिर्फ नुकसानदेह ही है।

दूध से बढ़ाएं दोस्ती

विशेषज्ञ मानते हैं कि व्रत में दूध और दूध से बने फूड आइटम खाए जा सकते हैं। मलाई हटाकर बनाया हुआ दही, मट्ठा, पनीर आदि व्रत के दौरान डाइट में शामिल किया जा सकता है। दिन भर में इन चीजों की 3 सर्विंग ली जा सकती है। इनसे आपको कैल्शियम और प्रोटीन सहित अन्य कई पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में मिल पाएंगे।

(संजय गांधी पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ साइंसेज की डायटीशियन निरुपमा सिंह से बातचीत पर आधारित)

पोषण भरा फलाहार !

व्रत यानी सात्विक भोजन का सेवन। नवरात्र के व्रत के दौरान किन सात्विक चीजों को अपनी डाइट का हिस्सा बना सकती हैं, बता रही हैं अभिलाषा

व्रत वाली तहरी

कितने लोगों के लिए:- 2 | कुकिंग टाइम: 20 मिनट

सामग्री

- समा का चावल- 1 कप
- कद्दूकस किया गाजर- 1 कप
- लाल मिर्च- 2
- जीरा- 1 चम्मच
- करी पत्ता- 10
- काली मिर्च पाउडर- स्वादानुसार
- सेंधा नमक- स्वादानुसार
- घी- 1 चम्मच
- पानी- 2 कप

विधि

समा के चावल को रात भर पानी में भिगोकर छोड़ दें। सुबह पानी निथार लें। प्रेशर कुकर में घी गर्म करें और लाल मिर्च को तोड़कर डालें। उसके तुरंत बाद जीरा डालें। जब जीरा तड़क जाए तो कुकर में करी पत्ता और कद्दूकस किया गाजर डालें। अगर आपको कुछ अन्य सब्जियां भी डालनी हैं तो उन्हें भी कुकर में डाल दें। दो-चार मिनट तक सब्जियों को पकाएं। इसके बाद कुकर में नमक और समा का चावल डालें। पानी डालें और कुकर को बंद करके धीमी आंच पर दो सीटी लगने तक पकाएं। गैस ऑफ करने के बाद भी कुकर से प्रेशर अपने आप निकलने दें। रायता के साथ सर्व करें।

फ्रूट क्रीम

कितने लोगों के लिए:- 1 | कुकिंग टाइम: 10 मिनट

सामग्री

- टोंड मिल्क- 1 कप
- पनीर- 3/4 कप
- छोटी इलायची पाउडर- 1/4 चम्मच
- कटे हुए मौसमी फल- 1 1/2 कप
- खजूर- 6
- कटे हुए अखरोट- बादाम- गार्निशिंग के लिए

विधि

दूध में पनीर और बीज निकले हुए खजूर डालकर ग्राइंडर में डालें और अच्छी तरह से मिला लें। इसको फ्रिज में दो घंटे के लिए रख दें। एक बाउल में कटे फल और इलायची पाउडर डालें। उसमें दही वाला मिश्रण डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। बादाम और अखरोट से गार्निश कर सर्व करें।

मन्नू मैडम बता रही हैं

कुकरी टिप्स

- व्रत वाले खाने में साबूदाने का अकसर इस्तेमाल होता है। साबूदाना बनाने से पहले उसे रात भर पानी में भिगोना न भूलें। साबूदाने में कभी भी बहुत ज्यादा पानी न डालें। ज्यादा पानी डालने से साबूदाना चिपचिपा हो जाएगा।
- साबूदाने को फ्राईंग पैन में डालने के बाद उसे लगातार चलाती रहें। जब साबूदाना पूरी तरह से पक जाएगा तो वह पारदर्शी हो जाएगा। अगर आप उसे उसके बाद भी पकाएंगी तो वह फिर से कड़ा हो जाएगा।
- व्रत के दौरान फल, जूस और दूध जैसी मीठी चीजों पर सिर्फ निर्भर रहने की जगह कुछ नमकीन चीज भी खाएं। अपनी नमकीन डिश में सेंधा नमक का इस्तेमाल करें। इसका फायदा यह होगा कि व्रत करने के बावजूद आपके शरीर में ऊर्जा की कमी नहीं होगी।
- व्रत के दौरान दिन में एक बार सूखे मेवे जरूर खाएं ताकि आपके शरीर को जरूरी ऊर्जा मिलती रहे।
- व्रत के दौरान आप आलू भी खा सकती हैं। आलू को घी में तलकर खाने की जगह, उसे उबालकर आलू और टमाटर की सब्जी बनाएं। इसका फायदा यह होगा कि अतिरिक्त वसा आपके शरीर के भीतर नहीं जाएगी।
- व्रत के दौरान नियमित अंतराल पर नीबू पानी भी पीती रहें।

फलाहारी इडली

कितने लोगों के लिए:- 1 | कुकिंग टाइम: 30 मिनट

सामग्री

- सामक चावल का आटा- 1/2 कप
- कुट्टू का आटा- 1 कप
- दही- 1/2 कप
- पानी- 1 कप
- अदरक-हरी मिर्च पेस्ट- 1 चम्मच
- सेंधा नमक- स्वादानुसार
- नीबू का रस- 1 चम्मच
- करी पत्ता- 1 चम्मच
- बारीक दरदरी कुटी मूंगफली- 2 चम्मच

चटनी के लिए

- दही- 1/2 कप
- भुनी छिली मूंगफली- 1/2 कप
- अदरक- 1 टुकड़ा
- हरी मिर्च- 3
- चीनी- 1 चम्मच
- सेंधा नमक- स्वादानुसार
- नीबू का रस- स्वादानुसार

विधि

इडली के लिए चावल के आटे में कुट्टू का आटा, दही, अदरक-हरी मिर्च पेस्ट, नमक, नीबू का रस और करी पत्ता डालकर मिलाएं। धीरे-धीरे पानी डालते हुए पेस्ट बनाएं। मिश्रण, पकौड़े के मिश्रण जितना गाढ़ा होना चाहिए। दो घंटे ढक कर रखें। इडली के सांचे में थोड़ा-सा मिश्रण डालें, उसके ऊपर कुटी हुई मूंगफली डालें और फिर थोड़ा-सा और घोल डालें। इडली के सारे सांचे में इसी तरह मिश्रण डालें। भाप पर दस से बारह मिनट तक पकाएं। चटनी बनाने के लिए दही में चटनी की अन्य सभी सामग्री डालकर पीस लें और इडली के साथ सर्व करें।

दही पकौड़े

कितने लोगों के लिए:- 3 | कुकिंग टाइम: 30 मिनट

सामग्री

- सामक चावल का आटा- 1/2 कप
- कद्दूकस की हुई लौकी- 1/2 कप
- बारीक कटा बादाम-काजू- 2 चम्मच
- किशमिश- 12
- अदरक-हरी मिर्च पेस्ट- 1 चम्मच
- अखरोट पाउडर- 1 चम्मच
- टोंड मिल्क पनीर- 2 चम्मच
- रिफाइंड ऑयल- 2 चम्मच

विधि

चावल के आटे में अखरोट पाउडर और लौकी डालकर गाढ़ा मिश्रण बनाएं। आधा घंटा ढककर रखें। अच्छी तरह से फेंटें। अब इसमें कटे बादाम, काजू, किशमिश, अदरक, हरी मिर्च का पेस्ट, पनीर और नमक डालें। एक नॉनस्टिक 'अप्पा पात्रम' को चिकना करके थोड़ा-थोड़ा मिश्रण प्रत्येक खाने में डालें। गैस पर ढक कर पकाएं और फिर पलट दें। बचा हुआ तेल भी डाल दें। बढ़िया बड़े तैयार हो जाएंगे। फेंटे हुए ठंडे दही में नमक, चीनी पाउडर, जीरा और थोड़ी-सी काली मिर्च डालें। इस दही में बड़े डाल दें। खजूर और इमली की चटनी डालकर सर्व करें।

तवा आलू चाट

कितने लोगों के लिएः- 2

कुकिंग टाइमः 20 मिनट

सामग्री

- आलू- 4
- व्रत वाली हरी चटनी- 2 चम्मच
- फेंटा हुआ दही- 3 चम्मच
- पुदीना पत्ती- 5
- नीबू का रस- 2 चम्मच
- हरी मिर्च- 2
- तेल- 2 चम्मच
- भुना हुआ जीरा- 1 चम्मच
- सेंधा नमक- स्वादानुसार
- धनिया पत्ती- सजावट के लिए

विधि

आलू को धोकर पानी पोंछ लें और उसे छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। तेल के अलावा अन्य सभी सामग्री को एक बरतन में डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। आलू के टुकड़ों को इस बरतन में डालकर मिलाएं और ढककर एक घंटे के लिए छोड़ दें। तवे पर तेल डालें और आलू को तवे पर फैलाएं। ढककर मध्यम आंच पर आलू को पकाएं। जरूरत हो तो आलू के ऊपर थोड़ा-सा पानी छिड़क दें। जब आलू मुलायम हो जाए तो उसे धनिया पत्ती और व्रत वाली चटनी से गार्निश करें। गर्मागर्म पेश करें।

व्रत की चटनी

कितने लोगों के लिएः- 5

कुकिंग टाइमः 50 मिनट

सामग्री

- धनिया पत्ती- 1 गुच्छा
- पुदीना पत्ती- 1/2 गुच्छा
- हरी मिर्च- 1
- नीबू का रस- 2 चम्मच
- काजू- 8
- भुना हुआ जीरा- 1 चम्मच
- शहद- 2 चम्मच
- सेंधा नमक- स्वादानुसार
- दही- 1/4 कप
- कद्दूकस किया नारियल- 1/2 कप

विधि

धनिया और पुदीना को अच्छी तरह से धो लें। अब सभी सामग्री को ग्राइंडर में डालें और पेस्ट तैयार कर लें। जरूरत हो तो नमक एडजस्ट कर लें। व्रत वाले स्नैक्स या खाने के साथ सर्व करें।

देखभाल का कोना

कुट्टू की यूं करें खरीदारी

कुट्टू के आटे से बनी चीजें व्रत में आपकी भूख तो शांत कर देती है, लेकिन अगर इसे खरीदते समय कुछ सावधानियां नहीं बरतीं, तो ये आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी हो सकता है:

- कूट्टू का आटा खरीदते समय इस बात का ध्यान रखें कि यह आटा बहुत ज्यादा पुराना न हो।
- कुट्टू का आटा छूकर देखें, यह खुरदुरा न हो और ना ही इसमें बीच-बीच में काले दाने नजर आएं, क्योंकि ऐसा होने का मतलब है कि इसमें फंगस है या लगने वाला है।
- कुट्टू का आटा लेते समय इस बात को अच्छी तरह जांच-परख लें कि इसमें कीड़े न हों। कई बार आटे में सफेद रंग के इतने महीन कीड़े होते हैं कि आप इन्हें आसानी से देख नहीं पाते।
- बाजार से कुट्टू का आटा खरीदते समय खुला आटा लेने से बचें, इसकी जगह पैकेट में बंद आटा खरीदें क्योंकि इसमें फंगस लगने की आशंका कम होगी। आटे का इस्तेमाल करते वक्त इसे छानना बिल्कुल न भूलें, ताकि इसमें अगर अवांछित तत्व हों भी तो अलग हो जाएं।

मखाने की खीर

कितने लोगों के लिए:- 5

कुकिंग टाइम: ~~20~~ मिनट

सामग्री

- दूध- 5 कप
- मखाना- 1 कप
- चीनी-1 चम्मच
- जायफल पाउडर- 1/4 चम्मच
- केसर- चुटकी भर
- घी- 1 चम्मच
- कटा हुआ पिस्ता- गार्निशिंग के लिए

विधि

पैन में घी गर्म करें और उसमें मखाना डालकर उसे दो से तीन मिनट तक भूनें। गैस ऑफ करें और मखाना को दरदरा पीस लें। नॉनस्टिक पैन में दूध डालें और जब उसमें एक उबाल आ जाए तो मखाना उसमें डालें और दो से तीन मिनट तक पकाएं। चीनी, जायफल पाउडर और केसर डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। गैस ऑफ करें और पिस्ता से गार्निश करें और सर्व करें।

पनीर मखाना कोरमा

सामग्री

- पनीर- 100 ग्राम
- मखाना- 1 कप
- जीरा पाउडर- 1 चम्मच
- काली मिर्च पाउडर- 1/2 चम्मच
- धनिया पाउडर- 1 चम्मच
- कद्दूकस किया लौकी- 1/2 कप
- कद्दूकस किया टमाटर- 3
- अदरक-हरी मिर्च पेस्ट- 1 चम्मच

कितने लोगों के लिए:- 2

कुकिंग टाइम: 30 मिनट

- इलायची पाउडर- 1/2 चम्मच
- धनिया पत्ती- 1 चम्मच
- सेंधा नमक- स्वादानुसार
- तेल- 1 चम्मच

विधि

पनीर के छोटे टुकड़े कर लें। मखाने को कड़ाही में सूखा ही धीमी आंच पर करारा होने तक भूनें। एक नॉनस्टिक पैन को तेल से चिकना करके लौकी के लच्छों को धीमी आंच पर गल जाने तक भूनें। फिर कद्दूकस किया टमाटर और उपरोक्त सभी सूखे मसाले डालकर धीमी आंच पर भूनें। इसमें पनीर, मखाना, डेढ कप गर्म पानी और नमक डालकर तीन से चार मिनट तक पकाएं। धनिया पत्ती से गार्निश कर सर्व करें।

मिलेगी आपको मां की अनुकंपा

नवरात्र के दौरान मां अंबे के लिए व्रत करना ही पर्याप्त नहीं है। इस समय सही तरीके से उनकी पूजा करनी भी जरूरी है। वास्तु के अनुरूप कैसे करें मां अंबे की पूजा, बता रहे हैं वास्तु विशेषज्ञ नरेश सिंघल

नवरात्र यानी मां दुर्गा के नौ रूपों की आराधना। नवरात्र में हम मां दुर्गा के नौ रूपों की ही आराधना नहीं करते, बल्कि नारी शक्ति के उन विभिन्न रूपों को नमन करते हैं, जो सृष्टि के निर्माण के समय से इस संसार का संचालन कर रहे हैं। सिंह पर सवार मां दुर्गा अपनी अष्ट भुजाओं में शंख, चक्र, गदा, धनुष, तलवार, त्रिशूल और कमल धारण किए हुए भक्तों को भयमुक्त करती हुई और दुष्टों का दमन करती हुई नजर आती हैं। मां दुर्गा के इस रूप में दया, क्षमा, शांति, कांति, श्रद्धा, भक्ति, ममता, सहनशीलता, करुणा और अन्नपूर्णा भी दिखाई देती हैं। यही सारे गुण भारतीय नारी के भी आभूषण हैं।

यही वजह है कि भारतीय परंपरा में नारी को शक्ति कहकर संबोधित किया गया है। यह सच भी है नारी शक्ति है, सबला है, अबला नहीं। शास्त्रों में कहीं भी नारी को अबला के रूप में प्रस्तुत नहीं किया गया है। नवरात्र नारी के इसी शक्ति रूप को नमन करने का पर्व है।

वास्तुशास्त्र में भी नवरात्र पूजा की महिमा का वर्णन विस्तार पूर्वक किया गया है। अगर नवरात्र पूजा विधिवत की जाए तो ना सिर्फ मां अंबे प्रसन्न होती हैं, बल्कि वास्तु के कई दोषों की शांति होती है। वास्तु शास्त्र के अनुसार माता दुर्गा के नौ रूप,नौ ग्रहों से संबंध रखते हैं। आशय यह कि प्रत्येक ग्रह माता के किसी न किसी रूप का प्रतिनिधि ग्रह है और प्रत्येक ग्रह का संबंध किसी दिशा विशेष से है। यह बात तो सब कोई जानते ही हैं कि वास्तुशास्त्र दिशाओं के ज्ञान और उनके शुभ-अशुभ प्रभावों पर विस्तृत व्याख्या करता है।

उल्लेखनीय है कि नवदुर्गा के इन रूपों की विधिवत आराधना न सिर्फ माता के उस रूप के प्रतिनिधि ग्रह की शांति करती है, बल्कि आपके घर में अगर उस ग्रह से संबंधित दिशा में कोई वास्तु दोष है तो इस आराधना से उस दोष की भी काफी हद तक शांति होती है।

वास्तु के नियमों के अनुरूप कैसे करें मां अंबे की पूजा, आइए जानें:

- वास्तु शास्त्र में ईशान यानी उत्तर-पूर्व को पूजा स्थल के लिए सर्वोत्तम स्थान बताया गया है। आप बेशक इस दिशा में पूजा स्थल या नवरात्र के लिए कलश स्थापना कर सकती हैं। लेकिन पूजा के उत्तम फल और वास्तु शांति के लिए देवी-देवता से संबंधित दिशा में ही पूजा या कर्मकांड किया जाए तो वह पूजा अधिक फलदायी होती है। मां दुर्गा की पूजा करते वक्त भी इस बात को हमेशा ध्यान में रखें।
- हालांकि वास्तु के अनुसार पूजा स्थल पर मूर्ति के बजाए अपने ईष्ट की तस्वीर रखने का परामर्श दिया जाता है, लेकिन नवरात्र की तरह विशेष अवसर पर मूर्ति स्थापना की जा सकती है। जिस प्रकार हम दिवाली पर लक्ष्मी-गणेश की मूर्ति की स्थापना करते हैं, उसी प्रकार नवरात्र में भी मां दुर्गा की मूर्ति स्थापना की जा सकती है, लेकिन मूर्ति सवा पांच इंच से बड़ी न हो। वैसे अधिकांश लोग नवरात्र के दौरान घर में मूर्ति स्थापित नहीं करते हैं।
- ऐसे भी बहुत से लोग होते हैं, जो घर में पूजा स्थल नहीं बनाते या नहीं बना पाते, ऐसे लोग भी अगर नवरात्र के नौ दिनों में ईशान में पूजा स्थल बनाकर माता दुर्गा के नौ रूपों की आराधना करते हैं, तो उनका पूजन पूरी तरह से फलदायी होता है और मां उनसे प्रसन्न होती हैं।
- बहुत से निःसंतान दंपती माता वैष्णो देवी यात्रा संतान प्राप्ति की आशा से जाते हैं, तो कुछ घर की सुख-शांति और समृद्धि के लिए यात्रा करते हैं। किंतु आप अगर किसी कारणवश अपनी इन कामनाओं की पूर्ति के लिए यात्रा नहीं कर पा रहे हैं, तो नवरात्र पर की गयी विधिवत पूजा भी आपको इस तरह की यात्रा का फल प्रदान कर सकती है।

इन बातों का भी रखें ध्यान

सकारात्मक हो पूजन कक्ष : सर्वप्रथम तो पूजन कक्ष साफ-सुथरा हो, उसकी दीवारें हल्के पीले, गुलाबी, हरे, बैंगनी जैसे आध्यात्मिक रंग की हो तो अच्छा है, क्योंकि ये रंग सकारात्मक ऊर्जा के स्तर को बढ़ाते है। काले, नीले और भूरे जैसे तामसिक रंगों का प्रयोग पूजा कक्ष की दीवारों पर नहीं होना चाहिए।

यहां हो कलश की स्थापना : वास्तुविज्ञान के अनुसार मानसिक स्पष्टता और प्रज्ञा का दिशा क्षेत्र ईशान कोण यानि कि उत्तर-पूर्व दिशा को पूजा-पाठ के लिए श्रेष्ठ माना गया है। यहां पूजा करने से शुभ प्रभाव मिलता है और आपको हमेशा ईश्वर का मार्गदर्शन मिलता रहता है। इसलिए नवरात्रि काल में माता की प्रतिमा या कलश की स्थापना इसी दिशा में करनी चाहिए।

इस दिशा में रहे मुख : वैसे तो देवी मां का क्षेत्र दक्षिण और दक्षिण-पूर्व दिशा माना गया है, इसलिए यह ध्यान रहे कि पूजा करते वक्त आराधक का मुख दक्षिण या पूर्व में ही रहे। शक्ति और समृद्धि का प्रतीक मानी जाने वाली पूर्व दिशा की ओर मुख करके पूजा करने से हमारी प्रज्ञा जागृत होती है एवं दक्षिण दिशा की ओर मुख करके पूजा करने से आराधक को मानसिक शांति अनुभव होती है।